

Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в реке Сакраменто и Северной дельте

Сюда относятся все водоемы, расположенные в дельте к северу от 12-го шоссе

для женщин в возрасте 18–45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет

Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут без опаски есть больше рыбы



 Американский шэд (American shad)

 Радужная форель (Rainbow trout)

 Стальноголовый лосось* (Steelhead trout*)

 Чавыча (королевский лосось) (Chinook (king) salmon)

 Азиатский моллюск (Asiatic clam)

♥ = высокое содержание жирных кислот омега-3

* Законным является вылавливание только инкубаторского стальноголового лосося и только в указанных водоемах, см. www.wildlife.ca.gov/Regulations

2 порции в неделю ИЛИ

7 порций моллюсков
в неделю

ИЛИ

1 порция в неделю



 Полосатый окунь (Striped bass)

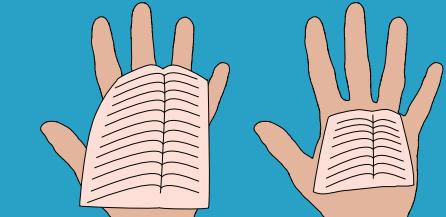
 Окунь (Bass)

 Мелкая щука (Pikeminnow)

 Белый осетр (White sturgeon)

- 7 порций в неделю ИЛИ
- 3 порции в неделю ИЛИ
- 2 порции полосатого окуня в неделю ИЛИ
- 1 порция окуня, мелкой щуки или белого осетра в неделю

Порция — это сколько?



Для взрослых Для детей

Рекомендуемая порция рыбы — размером и толщиной с вашу ладонь. Давайте детям меньшие порции.

♥ Зачем есть рыбу?

Употребление рыбы полезно для здоровья. В рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, которые сокращают риск развития заболеваний сердца и способствуют развитию мозга у нерожденных младенцев и детей.

Каковы причины для беспокойства?

В некоторой рыбе содержится большое количество ртути или ПХБ. Ртуть может привести к повреждению мозга, особенно у детей и нерожденных младенцев. ПХБ может вызвать рак.